

“ ¡Más guisantes, por favor!”

Buenas ideas para que los niños se acostumbren a comer fruta y verdura



Copiones

A los niños les encanta imitarle. Sea un modelo de conducta para ellos. Coma fruta y verdura variadas cada día.

Téngalas “a la vista”

Es difícil comer fruta y verdura si en la casa no hay.

- Esta semana compre un poco más de fruta y verdura.
- Deje que sus hijos escojan algunas de sus favoritas o algo nuevo en el mercado o en la tienda.
- Ponga un tazón de fruta en la mesa.
- Tenga zanahoria y apio cortados en palitos en una bolsa transparente o en un plato en el refrigerador.



Hágalo sencillo

A los niños les gusta saber lo que comen. Permita que sus hijos mezclen las comidas.

Elija colores

Ofrezca variedad de colores todos los días (azul, verde, morado, rojo, naranja, amarillo, blanco y marrón).

Pruebe:

- Arándanos azules con cereal de desayuno
- Zanahoria naranja cortada en palitos para un refrigerio
- Salsa roja de tomate sobre pasta con coliflor blanca para el almuerzo
- Uvas moradas para un bocado (o pasas)
- Judías verdes y maíz amarillo para la cena.

Ofrezca salsas o aliños

Muchas verduras y frutas saben bien con una salsa o un aliño. Pruebe:

- Cualquier tipo de melón con yogur de limón bajo en grasas o sin grasas
- Palitos de zanahoria y pimentones verdes con aliño de ensalada bajo en grasas
- Fruta y bayas con pudín instantáneo hecho con leche desnatada



Pruebe algo nuevo

Ayude a sus hijos a probar comidas nuevas.

- Crea que se lo van a comer.
- Empiece con una cantidad pequeña.
- Use sus alimentos favoritos para completar la comida.
- Si no les gustan las comidas nuevas a la primera, segunda o tercera vez, siga intentándolo. Puede que tome diez o más intentos antes de que lleguen a gustarles.

Vaya por lo crujiente

Sírvales rebanadas de manzana, pera, zanahoria, apio, rábano, guisantes moliados, judías verdes, pepino, pimiento, brécol o coliflor crudos. ¡A los niños les gusta lo crujiente!

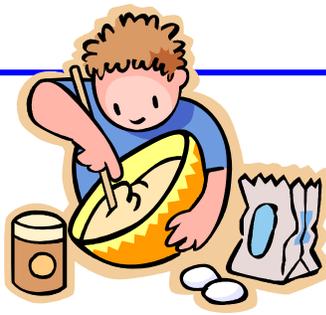
Cocínelos suaves pero crujientes

Los olores fuertes, los colores monótonos y las verduras blandas, pueden disgustar a los niños. Trate de cocinar al vapor o en el microondas algunos minutos. Deben estar firmes, pero no blandas.

Evite los grumos

A la mayoría de los niños no les gusta ver objetos misteriosos redondos o grumoso en el puré de patatas.

Sus ayudantes



A los niños les encanta comer algo que hayan cocinado ellos. Déjeles:

- Ayudar a lavar, pelar y mezclar.
- Ayudar a preparar una ensalada.
- Hacer una cara, un arco iris o un dibujo de fruta y verdura cortada. Sirvalas con una salsa baja en grasas.
- Ayudar a preparar estas recetas ↓.

Árboles en un bosque de brécol

Para una ración Adaptada de <http://www.dole5aday.com>

¼ taza de cada: zanahorias, brécol y tomates cereza

Salsa baja en grasas: Mezcle todos los ingredientes.

- ¼ taza de yogur blanco sin grasas
- ¼ taza de crema agria sin grasas
- 2 cucharitas de mostaza marrón picante
- 2 cucharitas de miel



Nutrientes por porción: 152 calorías, 10 g de proteínas, 32 g de carbohidratos, 1.7 g de fibra, 0.2 g de grasa, 1% calorías de la grasa, 0 gramos de grasa saturada, 0% calorías de la grasa saturada, 11 miligramos de colesterol, 403 miligramos de sodio.

Cuñas de patatas al horno

Pídale que le ayuden a cocinar esta receta rápida. Las patatas pueden cocerse en el horno o en la parrilla.

Rinde 4 porciones

2 patatas grandes (o batatas)
1 cucharadita de aceite de oliva o aceite vegetal

- Precaliente el horno a 450° F.
- Restriegue bien las patatas. Córtelas en forma de cuña del tamaño de un trozo largo de pepinillo. Séquelas en una toalla de papel.
- Póngalas en un tazón grande, cúbralas con aceite y remueva.
- Reparta las patatas en una bandeja de horno.
- Espolvoree con páprika, perejil o uno de estos:
 - Mezcla de especias baja en sodio ★
 - Queso parmesano ★
 - 2 dientes de ajo picados en trocitos finos ★
 - Pimienta cayena o polvo de chile ★
- Hornee 20-30 minutos o hasta que estén blandas al pinchar con un tenedor, o cuézalas en una canasta de alambre en la parrilla.

Nutrientes por porción (hecho con batatas): 92 calorías, 1.8 g de proteína, 19 g de carbohidratos, 3 g de fibra, 1 g de grasa, 13% calorías de la grasa, 0.2 g de grasa saturada, 2% calorías de la grasa saturada, 0 miligramos de colesterol, 32 miligramos de sodio. ★ Los condimentos no están incluidos en el análisis.

Nutrientes por porción (hecho con patatas): 151 calorías, 3 g de proteína, 32 g de carbohidratos, 3 g de fibra, 1 g de grasa, 8% calorías de la grasa, 0.2 g de grasa saturada, 1% calorías de la grasa saturada, 0 miligramos de colesterol, 10 miligramos de sodio. ★ Los condimentos no están incluidos en el análisis.



¿Cuánta fruta y verdura necesitan los niños?

El número de tazas depende de la edad, el sexo y el nivel de actividad.

Tazas totales por día de fruta y verdura

Niñas

Edad	Tazas por día
2-3	2 tazas
4-8	2½ - 3 tazas
9-13	3½ - 4 tazas
14-18	4 - 5 tazas

Niños

Edad	Tazas por día
2-3	2 tazas
4-8	3 - 3½ tazas
9-13	4 - 4½ tazas
14-18	5 - 6 tazas

Pautas

- Llénese la mitad del plato con fruta y verdura en cada comida.
- Haga que la fruta y verdura sean la primera elección para los refrigerios.

¿Qué fruta y verdura cuenta?

- Frescas
- Congeladas
- Enlatadas
- Secas
- Jugos 100% puros
- Frijoles

¿Cuánto jugo?

Demasiado jugo puede provocar caries y obesidad a sus hijos. Limite el consumo de jugo de frutas diario:

- De 1 a 6 años, 4-6 onzas
- De 7 a 18 años, 8-12 onzas

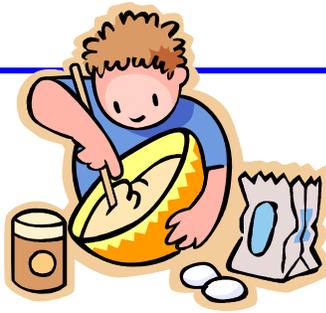
When making black and white copies of

“More Peas, Please!”

use the following page for page 2.

The shading has been removed
from the box in the right column
and will make cleaner copies.

Sus ayudantes



A los niños les encanta comer algo que hayan cocinado ellos. Déjeles:

- Ayudar a lavar, pelar y mezclar.
- Ayudar a preparar una ensalada.
- Hacer una cara, un arco iris o un dibujo de fruta y verdura cortada. Sírvelas con una salsa baja en grasas.
- Ayudar a preparar estas recetas ↓.

Árboles en un bosque de brécol

Para una ración Adaptada de <http://www.dole5aday.com>

¼ taza de cada: zanahorias, brécol y tomates cereza

Salsa baja en grasas: Mezcle todos los ingredientes.

- ¼ taza de yogur blanco sin grasas
- ¼ taza de crema agria sin grasas
- 2 cucharitas de mostaza marrón picante
- 2 cucharitas de miel



Nutrientes por porción: 152 calorías, 10 g de proteínas, 32 g de carbohidratos, 1.7 g de fibra, 0.2 g de grasa, 1% calorías de la grasa, 0 gramos de grasa saturada, 0% calorías de la grasa saturada, 11 miligramos de colesterol, 403 miligramos de sodio.

Cuñas de patatas al horno

Pídale que le ayuden a cocinar esta receta rápida. Las patatas pueden cocerse en el horno o en la parrilla.

Rinde 4 porciones

2 patatas grandes (o batatas)
1 cucharadita de aceite de oliva o aceite vegetal

- Precaliente el horno a 450° F.
- Restriegue bien las patatas. Córtelas en forma de cuña del tamaño de un trozo largo de pepinillo. Séquelas en una toalla de papel.
- Póngalas en un tazón grande, cúbralas con aceite y remueva.
- Reparta las patatas en una bandeja de horno.
- Espolvoree con páprika, perejil o uno de estos:
 - Mezcla de especias baja en sodio ★
 - Queso parmesano ★
 - 2 dientes de ajo picados en trocitos finos ★
 - Pimienta cayena o polvo de chile ★
- Hornee 20-30 minutos o hasta que estén blandas al pinchar con un tenedor, o cuézalas en una canasta de alambre en la parrilla.

Nutrientes por porción (hecho con batatas): 92 calorías, 1.8 g de proteína, 19 g de carbohidratos, 3 g de fibra, 1 g de grasa, 13% calorías de la grasa, 0.2 g de grasa saturada, 2% calorías de la grasa saturada, 0 miligramos de colesterol, 32 miligramos de sodio. ★ Los condimentos no están incluidos en el análisis.

Nutrientes por porción (hecho con patatas): 151 calorías, 3 g de proteína, 32 g de carbohidratos, 3 g de fibra, 1 g de grasa, 8% calorías de la grasa, 0.2 g de grasa saturada, 1% calorías de la grasa saturada, 0 miligramos de colesterol, 10 miligramos de sodio. ★ Los condimentos no están incluidos en el análisis.



¿Cuánta fruta y verdura necesitan los niños?

El número de tazas depende de la edad, el sexo y el nivel de actividad.

Tazas totales por día de fruta y verdura

Niñas

Edad	Tazas por día
2-3	2 tazas
4-8	2½ - 3 tazas
9-13	3½ - 4 tazas
14-18	4 - 5 tazas

Niños

Edad	Tazas por día
2-3	2 tazas
4-8	3 - 3½ tazas
9-13	4 - 4½ tazas
14-18	5 - 6 tazas

Pautas

- Llénelas la mitad del plato con fruta y verdura en cada comida.
- Haga que la fruta y verdura sean la primera elección para los refrigerios.

¿Qué fruta y verdura cuenta?

- Frescas
- Congeladas
- Enlatadas
- Secas
- Jugos 100% puros
- Frijoles

¿Cuánto jugo?

Demasiado jugo puede provocar caries y obesidad a sus hijos. Limite el consumo de jugo de frutas diario:

- De 1 a 6 años, 4-6 onzas
- De 7 a 18 años, 8-12 onzas